

آیا رابطه زناشویی هر روزه برای سلامتی مفید است؟

رابطه زناشویی سالم باعث بهبود زندگی فیزیکی، ذهنی، عاطفی و اجتماعی می‌شود، واقعا کدام فعالیت برای ما فایده دارد؟ با این حال سوال اینجاست: آیا رابطه جنسی هر روزه برای سلامتی بدن فایده دارد؟

به گزارش سایت خبری پرسون، آیا می‌دانستید که رابطه زناشویی حتی سلامت قلب و عروق را تقویت می‌کند؟ اما رابطه جنسی روزانه به طور دقیق‌تر چه تاثیری بر زندگی شما دارد؟ در زیر می‌بینید:

خطر قند خون را کاهش می‌دهد

کالری می‌سوزاند

خطر بیماری قلبی، فشار خون بالا و سکته را کاهش می‌دهد

میل جنسی را تقویت می‌کند

فواید مهم رابطه

آیا می‌دانستید که رابطه زناشویی حتی سلامت قلب و عروق را تقویت می‌کند؟ اما رابطه زناشویی روزانه به طور دقیق‌تر چه تاثیری بر زندگی شما دارد؟ در زیر می‌بینید:

خطر قند خون را کاهش می‌دهد

کالری می‌سوزاند

خطر بیماری قلبی، فشار خون بالا و سکته را کاهش می‌دهد

میل زناشویی را تقویت می‌کند

فواید مهم رابطه زناشویی روزانه برای سلامتی

راضی کردن شریک زندگی تان چیزی است که باید روی آن تمرکز کنید نه اینکه خواسته‌های زناشویی خود را اولویت اصلی قرار دهید! یک زندگی زناشویی سالم به این معناست که شریک زندگی خود را در رختخواب به خوبی درک کنید و ببینید او بیشتر از همه چه می‌خواهد.

این کار باعث افزایش صمیمیت زناشویی می‌شود و زندگی زناشویی شما را جذاب‌تر می‌کند. به یاد داشته باشید که هر چه بیشتر این کار را انجام دهید، ازدواج یا رابطه شما بهتر می‌شود. در اینجا برخی از مزایای سلامتی داشتن رابطه زناشویی روزانه آورده شده است.

بهبود خواب

رابطه زناشویی سالم باعث می‌شود بدن شما هورمون‌های شادی به نام اکسی توسین و اندورفین ترشح کند که صمیمیت و تمایل به انجام مکرر آن را تقویت می‌کند. این هورمون‌های زناشویی به خواب بهتر کمک می‌کنند و خواب خوب منجر به موارد زیر می‌شود:

عمر طولانی‌تر

سیستم ایمنی قوی

داشتن انرژی کافی در طول روز

استرس را کاهش می‌دهد

رابطه زناشویی روزانه با افزایش هورمون‌های اندورفین که مسئول تقویت خلق و خوی هستند، استرس را کاهش می‌دهد. فراموش نکنید که رابطه

زناشویی نوعی ورزش است که به کاهش استرس و حفظ آرامش شما کمک می‌کند. هر بار که تحت استرس هستید، فقط با شریک زندگی‌تان عشق ورزی کنید. ساده نیست؟ بله، این سریع‌ترین و در عین حال سالم‌ترین راه برای غلبه بر استرس است.

ریسک فشار خون را کاهش می‌دهد

خوب، استرس بیش از حد می‌تواند منجر به بروز فشار خون شود. هرچه بیشتر رابطه زناشویی داشته باشید، بیشتر متوجه خواهید شد که با استرس مقابله می‌کنید و در نتیجه از ریسک بروز فشار خون جلوگیری می‌کنید.

شما را جوان‌تر نشان می‌دهد

درخشش پوست بعد از بیدار شدن راهی به این سادگی دارد. اگر از آکنه یا خشکی پوست رنج می‌برید، هر روز با شریک زندگی‌تان رابطه زناشویی داشته باشید و می‌بینید که پوست شما بافتی شاداب پیدا می‌کند. این درخشش طبیعی را می‌توان به آزاد شدن استرس و تفکر مثبت نسبت داد. هرچه بیشتر این کار را انجام دهید، سلامت پوست‌تان بهبود بیشتری خواهد یافت. با بله گفتن به رابطه زناشویی روزانه، درخشش پوست‌تان را افزایش بدهید.

خطر ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهد

بله، رابطه زناشویی روزانه به دلیل انزال منظم خطر ابتلا به سرطان پروستات را کاهش می‌دهد. سرطان پروستات اساساً در اثر رشد سلول‌های غیرطبیعی ایجاد می‌شود. ثابت شده است که رابطه زناشویی ریسک این بیماری را تا حد زیادی کاهش می‌دهد.

میل زناشویی را افزایش می‌دهد

هر چه بیشتر رابطه زناشویی داشته باشید به طور طبیعی لذت زناشویی شما افزایش می‌یابد. رابطه زناشویی بیشتر به زندگی طولانی‌تر، سالم‌تر و بدون استرس کمک می‌کند. اگر شریک شما احساس کمبود رابطه زناشویی می‌کند، بیش از آنچه که لیاقتش را دارد به او بدهید. برای این کار، باید خواسته‌های شریک زندگی خود را درک کنید، زیرا تمرکز روی آنها به میل زناشویی بهتر کمک می‌کند.

برای قلب مفید است

رابطه زناشویی روزانه به کاهش خطر بیماری‌های قلبی مانند سکته و فشار خون کمک می‌کند. هر چه بیشتر نزدیکی داشته باشید، قلبتان قوی‌تر می‌شود. اما چگونه این اتفاق می‌افتد؟ خیلی ساده! در طول رابطه زناشویی، معمولاً شدید نفس میکشید و این به عنوان نوعی ورزش عمل می‌کند و باعث می‌شود قلب شما عملکرد بهتری داشته باشد.

رابطه زناشویی کالری می‌سوزاند

به دنبال کاهش وزن هستید؟ رابطه زناشویی منظم بهترین راه برای انجام این کار است. بله، رابطه زناشویی روزانه یک راه طبیعی برای سوزاندن کالری است. زن و شوهری که تمایل زیادی به رابطه زناشویی دارند، در عرض ۳۰ دقیقه نزدیک به ۱۰۸ کالری می‌سوزانند. بوسیدن را نیز امتحان کنید زیرا کالری را خیلی سریع‌تر می‌سوزاند.

طول عمرتان را افزایش می‌دهد

رابطه زناشویی به افزایش طول عمر شما کمک می‌کند. هرچه ارگاسم بیشتری داشته باشید طول عمرتان بیشتر می‌شود. علاوه بر این، مطمئن شوید که یک رژیم غذایی سالم و تقویت کننده قوه زناشویی را دنبال می‌کنید که شامل بادام، گردو، آووکادو، شکلات تلخ، موز، هندوانه و غیره است. به یاد داشته باشید که سبک زندگی فعال باعث لذت بیشتر و طول عمر بیشتر می‌شود.

تعادل هورمونی را بهبود می‌دهد

رابطه زناشویی منظم باعث افزایش سطح تستوسترون و استروژن می‌شود. به طور کلی، مردان تستوسترون بیشتر و استروژن کمتری دارند، برعکس همین در مورد زنان صادق است. رابطه زناشویی منظم باعث افزایش تولید هر دوی این هورمون‌ها در مردان و زنان می‌شود. این روند باعث میل زناشویی بیشتر، سیستم اسکلتی عضلانی قوی‌تر و سلامت قلب بالاتر می‌شود. سطوح بالاتر استروژن با خطر کمتر بیماری قلبی در زنان و شخصیت آرام‌تر در مردان مرتبط است.

خطر افسردگی را کم می‌کند

رابطه زناشویی روزانه فواید مشابه با ورزش منظم دارد و باعث ترشح هورمون‌های شادی و پاداش مانند دوپامین، سروتونین، اندورفین و اکسی توسین می‌شود. این هورمون‌های احساس خوب به جلوگیری از افسردگی کمک می‌کنند و ممکن است خطر ابتلا به این اختلال روحی را کاهش دهند.

حافظه و تمرکز را بهبود می‌دهد

در برخی از مطالعات ثابت شده است که رابطه زناشویی منظم تأثیر مثبتی بر حافظه زنان دارد؛ اعتقاد بر این است که بهبود حافظه حاصل از رابطه زناشویی با تحریک هیپوکامپ مرتبط است. هیپوکامپ بخشی از مغز شماسم که در حفظ و یادگیری نقش دارد و تصور می‌شود رابطه زناشویی این ناحیه را فعال می‌کند.

چگونه زندگی زناشویی را بهبود بخشیم؟

زندگی زناشویی خوب با اولویت دادن به فانتزی‌های شریک زندگی شما تعیین می‌شود. این اولین قدم برای یک رابطه موفق است. هنگامی که این مورد را درست انجام دادید، ترفندهای خاصی برای تقویت رابطه زناشویی وجود دارد که باید آنها را دنبال کنید تا بهترین نتیجه را بگیرید.

ترفندهایی برای بهبود رابطه زناشویی

لمس کردن را تمرین کنید: این مورد شامل استفاده از دست‌ها و انگشتان برای آماده کردن شریک زندگی‌تان است. در مورد خواسته‌های شریک زندگی‌تان سوال کنید: قبل از خوابیدن از همسرتان در مورد علائقش سوال کنید. این امر به شما کمک می‌کند که بهترین نتیجه را از موقعیت‌های خود بگیرید و مناسب‌ترین راه برای عشق ورزیدن را درک کنید. پوزیشن‌های زناشویی را تغییر دهید: تغییر مداوم در پوزیشن‌های مختلف زناشویی میل زناشویی را افزایش می‌دهد و باعث می‌شود شما در کاری که انجام می‌دهید بهتر شوید. شما باید درک کنید که چه موقعیتی باعث می‌شود شریک زندگی شما احساس بهتری داشته باشد.

در مورد رابطه‌تان با شریک زندگی خود صحبت کنید: به این ترتیب هر دوی شما بهترین نتیجه را از رابطه می‌گیرید. در مورد تمایلات زناشویی خود با شریک زندگی‌تان صحبت کنید و نظر او را نیز بدانید. این امر باعث بهبود لذت زناشویی هر دوی شما می‌شود

روزانه برای سلامتی

راضی کردن شریک زندگی‌تان چیزی است که باید روی آن تمرکز کنید نه اینکه خواسته‌های جنسی خود را اولویت اصلی قرار دهید! یک زندگی جنسی سالم به این معناست که شریک زندگی خود را در رختخواب به خوبی درک کنید و ببینید او بیشتر از همه چه می‌خواهد. این کار باعث افزایش صمیمیت جنسی می‌شود و زندگی جنسی شما را جذاب‌تر می‌کند. به یاد داشته باشید که هر چه بیشتر این کار را انجام دهید، ازدواج یا رابطه شما بهتر می‌شود. در اینجا برخی از مزایای سلامتی داشتن رابطه جنسی روزانه آورده شده است.

بهبود خواب

رابطه جنسی سالم باعث می‌شود بدن شما هورمون‌های شادی به نام اکسی توسین و اندورفین ترشح کند که صمیمیت و تمایل به انجام مکرر آن را تقویت می‌کند. این هورمون‌های جنسی به خواب بهتر کمک می‌کنند و خواب خوب منجر به موارد زیر می‌شود:

عمر طولانی‌تر

سیستم ایمنی قوی

داشتن انرژی کافی در طول روز

استرس را کاهش می‌دهد

رابطه جنسی روزانه با افزایش هورمون‌های اندورفین که مسئول تقویت خلق و خوی هستند، استرس را کاهش می‌دهد. فراموش نکنید که رابطه جنسی نوعی ورزش است که به کاهش استرس و حفظ آرامش شما کمک می‌کند. هر بار که تحت استرس هستید، فقط با شریک زندگی‌تان عشق ورزی کنید. ساده نیست؟ بله، این سریع‌ترین و در عین حال سالم‌ترین راه برای غلبه بر استرس است.

ریسک فشار خون را کاهش می‌دهد

خوب، استرس بیش از حد می‌تواند منجر به بروز فشار خون شود. هرچه بیشتر رابطه جنسی داشته باشید، بیشتر متوجه خواهید شد که با استرس مقابله می‌کنید و در نتیجه از ریسک بروز فشار خون جلوگیری می‌کنید.

شما را جوان‌تر نشان می‌دهد

درخشش پوست بعد از بیدار شدن راهی به این سادگی دارد. اگر از آکنه یا خشکی پوست رنج می‌برید، هر روز با شریک زندگی‌تان رابطه جنسی داشته باشید و می‌بینید که پوست شما بافتی شاداب پیدا می‌کند. این درخشش طبیعی را می‌توان به آزاد شدن استرس و تفکر مثبت نسبت داد. هرچه بیشتر این کار را انجام دهید، سلامت پوست‌تان بهبود بیشتری خواهد یافت. با بله گفتن به رابطه جنسی روزانه، درخشش پوست‌تان را افزایش بدهید.

خطر ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهد

بله، رابطه جنسی روزانه به دلیل انزال منظم خطر ابتلا به سرطان پروستات را کاهش می‌دهد. سرطان پروستات اساساً در اثر رشد سلول‌های غیرطبیعی ایجاد می‌شود. ثابت شده است که رابطه جنسی ریسک این بیماری را تا حد زیادی کاهش می‌دهد.

میل جنسی را افزایش می‌دهد

هر چه بیشتر رابطه جنسی داشته باشید به طور طبیعی لذت جنسی شما افزایش می‌یابد. رابطه جنسی بیشتر به زندگی طولانی‌تر، سالم‌تر و بدون استرس کمک می‌کند. اگر شریک شما احساس کمبود رابطه جنسی می‌کند، بیش از آنچه که لیاقتش را دارد به او بدهید. برای این کار، باید خواسته‌های شریک زندگی خود را درک کنید، زیرا تمرکز روی آنها به میل جنسی بهتر کمک می‌کند.

برای قلب مفید است

رابطه زناشویی روزانه به کاهش خطر بیماری‌های قلبی مانند سکته و فشار خون کمک می‌کند. هر چه بیشتر نزدیکی داشته باشید، قلبتان قوی‌تر می‌شود. اما چگونه این اتفاق می‌افتد؟ خیلی ساده! در طول رابطه جنسی، معمولاً شدید نفس میکشید و این به عنوان نوعی ورزش عمل می‌کند و باعث می‌شود قلب شما عملکرد بهتری داشته باشد.

رابطه زناشویی کالری می‌سوزاند

به دنبال کاهش وزن هستید؟ رابطه جنسی منظم بهترین راه برای انجام این کار است. بله، رابطه جنسی روزانه یک راه طبیعی برای سوزاندن کالری است. زن و شوهری که تمایل زیادی به رابطه جنسی دارند، در عرض ۳۰ دقیقه نزدیک به ۱۰۸ کالری می‌سوزانند. بوسیدن را نیز امتحان کنید زیرا کالری را خیلی سریع‌تر می‌سوزاند.

طول عمرتان را افزایش می‌دهد

رابطه زناشویی به افزایش طول عمر شما کمک می‌کند. هرچه ارگاسم بیشتری داشته باشید طول عمرتان بیشتر می‌شود. علاوه بر این، مطمئن شوید که یک رژیم غذایی سالم و تقویت کننده قوه جنسی را دنبال می‌کنید که شامل بادام، گردو، آووکادو، شکلات تلخ، موز، هندوانه و غیره است. به یاد داشته باشید که سبک زندگی فعال باعث لذت بیشتر و طول عمر بیشتر می‌شود.

تعادل هورمونی را بهبود می‌دهد

رابطه زناشویی منظم باعث افزایش سطح تستوسترون و استروژن می‌شود. به طور کلی، مردان تستوسترون بیشتر و استروژن کمتری دارند، برعکس همین در مورد زنان صادق است. رابطه جنسی منظم باعث افزایش تولید هر دوی این هورمون‌ها در مردان و زنان می‌شود. این روند باعث میل جنسی بیشتر، سیستم اسکلتی عضلانی قوی‌تر و سلامت قلب بالاتر می‌شود. سطوح بالاتر استروژن با خطر کمتر بیماری قلبی در زنان و شخصیت آرام‌تر در مردان مرتبط است.

خطر افسردگی را کم می‌کند

رابطه زناشویی روزانه فواید مشابه با ورزش منظم دارد و باعث ترشح هورمون‌های شادی و پاداش مانند دوپامین، سروتونین، اندورفین و اکسی توسین می‌شود. این هورمون‌های احساس خوب به جلوگیری از افسردگی کمک می‌کنند و ممکن است خطر ابتلا به این اختلال روحی را کاهش دهند.

حافظه و تمرکز را بهبود می‌دهد

در برخی از مطالعات ثابت شده است که رابطه جنسی منظم تأثیر مثبتی بر حافظه زنان دارد؛ اعتقاد بر این است که بهبود حافظه حاصل از رابطه جنسی با تحریک هیپوکامپ مرتبط است. هیپوکامپ بخشی از مغز شماست که در حفظ و یادگیری نقش دارد و تصور می‌شود رابطه جنسی این ناحیه را فعال می‌کند.

چگونه زندگی جنسی را بهبود بخشیم؟

زندگی جنسی خوب با اولویت دادن به فانتزی‌های شریک زندگی شما تعیین می‌شود. این اولین قدم برای یک رابطه موفق است. هنگامی که این مورد را درست انجام دادید، ترفندهای خاصی برای تقویت رابطه جنسی وجود دارد که باید آنها را دنبال کنید تا بهترین نتیجه را بگیرید.

ترفندهایی برای بهبود رابطه زناشویی

لمس کردن را تمرین کنید: این مورد شامل استفاده از دست‌ها و انگشتان برای آماده کردن شریک زندگی‌تان است.

در مورد خواسته‌های شریک زندگی‌تان سوال کنید: قبل از خوابیدن از همسرتان در مورد علائقش سوال کنید. این امر به شما کمک می‌کند که بهترین نتیجه را از موقعیت‌های خود بگیرید و مناسب‌ترین راه برای عشق ورزیدن را درک کنید.

پوزیشن‌های جنسی را تغییر دهید: تغییر مداوم در پوزیشن‌های مختلف جنسی میل جنسی را افزایش می‌دهد و باعث می‌شود شما در کاری که انجام می‌دهید بهتر شوید. شما باید درک کنید که چه موقعیتی باعث می‌شود شریک زندگی شما احساس بهتری داشته باشد.

در مورد رابطه‌تان با شریک زندگی خود صحبت کنید: به این ترتیب هر دوی شما بهترین نتیجه را از رابطه می‌گیرید. در مورد تمایلات جنسی خود با شریک زندگی‌تان صحبت کنید و نظر او را نیز بدانید. این امر باعث بهبود لذت جنسی هر دوی شما می‌شود.

منبع: خبرنامه